

MASTERCLASS

NEURO COACHING PER IL PALCO

GESTIONE DELL'ANSIA DA PALCOSCENICO



CONSERVATORIO
G. F. GHEDINI
CUNEO

LUNEDÌ 15 e MARTEDÌ 16 GIUGNO 2026

Orario: 10:00-13:00 / 14:00-18:00

Cuneo, Conservatorio di Musica "G. F. Ghedini"

Due giornate dedicate alla preparazione mentale del musicista e alla gestione dell'ansia da performance. Attraverso strumenti di neuro coaching e tecniche pratiche di mindfulness e training autogeno, la masterclass affronta temi legati alla concentrazione, alla gestione dello stress, al metodo di studio, alla fiducia in sé stessi e all'equilibrio emotivo durante l'esperienza del palco.

DOCENTE

Silvia Bontempi, psicologa e musicista

Silvia Bontempi

Silvia Bontempi, psicologa perfezionata in neuroscienze, insegnante di mindfulness e training autogeno, si occupa di neuro coaching e formazione nell'ambito della performance artistica e della crescita personale. *Il duplice profilo professionale, musicista e psicologa, le consente di coniugare esperienza diretta del palcoscenico e competenze cliniche, offrendo una lettura approfondita dei processi cognitivi, emotivi e fisiologici che incidono sulla qualità esecutiva.* Lavora con musicisti, performer e professionisti accompagnandoli nello sviluppo di strumenti utili alla gestione dello stress, delle emozioni e della preparazione mentale legata al palco e alla performance.



Per informazioni e iscrizioni: www.conservatoriocuneo.it

Conservatorio di Musica "G. F. Ghedini" di Cuneo Istituto di Alta Formazione Artistica e Musicale
Via Roma 19 - 12100 Cuneo - Tel. 0171.693148 - info@conservatoriocuneo.it

CON IL PATROCINIO DI



CON IL CONTRIBUTO DI



CON IL SOSTEGNO DI

